

愛
因你同行
思
坦然分享

黎天姿博士

- 英國劍橋實踐神學博士
- 香港理工大學工商管理博士
- 曾任投資銀行及教育集團資深人力資源主管
- 現任香港明愛靈修顧問
- 香港聖神修院神哲學院客座教授
- 教區生命倫理資源中心研究員
- 英國劍橋 Margaret Beaufort Institute of Theology 研究員
- 英國 Anglia Ruskin University 實踐神學博士生導師



圓融關懷的心靈文化



在「情報」前數期的文章中，筆者一直以明愛心靈顧問的身分，訪問了明愛大家庭的多個成員，從他們的服務及靈性的反省中，一起品嚐、回味和經歷明愛的心靈之旅和神聖空間，並帶出明愛「以人為本」的心靈文化。明愛是人的團體，最珍貴的是「人」，心靈種子就在明愛這大家庭中，以不同的形式生根茁壯，由各領導和同事一起滋潤著這心靈種子。

在最近半年多的時間中，筆者十分榮幸能獲邀協助明愛家庭服務的領導團隊，發展有關圓融關懷的文化 (Integral Care & Wellness)。筆者希望在今期的文

章中，分享一些有關圓融關懷的文化和精神，以及工作坊的體驗。事實上，此計劃正是家庭服務總主任林綺雲女士和幾位同事在核心小組共同討論的成果，因為大家都深深期望著受助者、每位同事及團體能享受到圓融的生命。

關懷與圓融的精神

明愛的使命是為人服務，需要同事愛人及愛自己。每位社會工作服務者不只是在「打一份工」，而是協助別人創造一個更好的自己，讓世界變得更美好！如果沒有愛自己的能力、清晰的願景和愛人的心，我們怎麼能對人有愛和關懷？若我們忽視自己的感受，如何能感受到他人的痛苦，如何能面對所有的挑戰？那我們如何才能實現我們的願景？

明愛的使命是「以愛服務 締造希望」，愛的服務就是關懷。甚麼是關懷？盧雲神父說過關懷就是接觸自己、接觸他人。他也說：「關懷能夠讓我們重新了解自己，但了解自己並非關懷的目的。我們本為他人……關懷他人的挑戰，就是要把我們日漸年長的自我，作為治療別人的主要工具。」

甚麼是圓融？明愛家庭的精神和各服務以人為本的初心，需要身心靈的互相連結，而圓融就是連結身心靈及各方面的經驗，包括生命故事、觸動的事情、大自然等。當人面對黑暗、沮喪或失望之時，藉著這身心靈的整合和與萬物的連繫，我們才能得到心靈的慰藉、

鼓勵和支持。通過照顧者的關懷，重新發現和體會圓滿人生，勇敢地接觸內在的自我，即使是感受孤單與靜默也可以燃亮內心，讓治癒的光芒有機會觸及他們內心最深處。

「復耕心田、圓融轉化」工作坊

通過第一次圓融關懷的工作坊，以「復耕心田、圓融轉化」為主題的靜修和共融分享，讓三十多位家庭服務高級督導主任一同經歷及接觸個人深層的連結，並透過小組分享反思我們的心田是滋潤還是乾枯，讓我們停頓下來開懇、灌溉和耕耘這塊心田。



放下的時刻—止靜定



曾子說：「止靜定安慮得」；聖詠說：「你們要靜止下來，要知道我是天主」。在工作坊裏，我們回歸初心，活在當下，並以搞鐘來幫助我們停頓下來，發人心醒的鐘聲使我們在繁忙中停頓省覺，品嚐活在當下的感覺。社會工作者每天面對矛盾、衝突，需要在寧靜中，在分化、矛盾中尋找內心的完全平靜，才可以放下內心思想、對立、矛盾、做到不判斷和包容。同時，內心的轉化就是止靜定的開始。寧靜安穩——止靜定就在此時此刻；全身鬆馳——與身體對話，加以關切；深層呼吸——聆聽呼吸，加強與自己的連結。

在「數算恩典的時刻」和「大自然有約」的分享當中，參與者好像找到更多的真我、渴望和力量。圓融轉化就是來自明愛家庭服務的真實分享，在個人的展望中實踐出自我圓融與關懷。

培育圓融健康路

歸心的旅程，就是好好關愛自己，當到達了那安靜歸心的境界，便能處變不驚。返璞歸真、慈悲與仁愛就在內心。深信在培養個人和團隊的整體關懷和健康的旅途上，我們創造了個人及團隊的神聖空間，連結了個人和專業的使命，從而發展和培育更圓融關愛的工作文化。

最後，我們需要每天培養一種健康的習慣，當我們培養了當下省覺、停留、面對及整理自己感受的能力，才能擁有感恩的心，與自己、他人及萬物同行，在心田栽種喜悅的種子，邁向圓融的生命。

